

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Херсонська філія

І. М. СМІРНОВА

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(методичні вказівки, інструкції
щодо організації та проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості
здобувачів вищої освіти)

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2021

УДК 796.011.3(076)

C50

Автор І. М. Смірнова, старший викладач кафедри суспільних наук Херсонської філії НУК ім. адмірала Макарова

Рецензент В. Л. Богуш, кандидат медичних наук, професор кафедри ТООПС НУК ім. адмірала Макарова

Рекомендовано Методичною радою НУК

Смірнова І. М.

C50 Фізичне виховання (методичні вказівки, інструкції щодо організації та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти) / І. М. Смірнова. – Миколаїв : НУК, 2021. – 52 с.

Методичні вказівки містять Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, Положення про організацію проведення тестування, умови виконання тестування та опис проведення тестування.

У вказівках детально описані види випробувань (тести, нормативи та бали оцінювання фізичної підготовленості у табличній формі), оформлення результатів проведення тестування та порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості.

Призначено для викладачів фізичного виховання закладів вищої, професійної та середньої освіти і здобувачів вищої освіти денної форми навчання тих спеціальностей, у навчальних планах яких є дисципліна «Фізичне виховання».

УДК 796.011.3(076)

© Смірнова І. М., 2021

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2021

ВСТУП

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

Програмний матеріал з фізичного виховання складається з методичного та практичного розділів.

Методичний розділ передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючих та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, а також виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

Практичний розділ програми включає в себе навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацією та суддівством спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних заняттях та у вигляді самостійної роботи студентів (СРС). Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання згідно з навчальним планом та програмами.

Навчальні заняття з фізичного виховання наприкінці навчального року повинні завершуватися змаганнями з поширених у ВНЗ видів спорту, а також складанням контрольних нормативів.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач, зокрема:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;

- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок у застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань і вмінь з фізичної культури та здорового способу життя;

- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ та форм раціональної фізкультурної діяльності;

– забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

– набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

– набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;

– набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;

– удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Програма фізичного виховання ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Перевірку й оцінювання фізичної підготовленості студентів також затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

15.12.2016

м. Київ

№4665

Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та з метою визначення і підвищення рівня фізичної підготовленості населення України

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити такі, що додаються:

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

2. Коригування тестів і нормативів здійснюється за потреби, але не раніше завершення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту подати цей наказ в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра молоді та спорту України відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр молоді та спорту України

І. О. Жданов

1. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ

1. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Зазначені тести і нормативи разом з Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами є нормативною основою вдосконалення фізичної підготовленості населення.

2. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

3. Впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дасть змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;

- сформулювати у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;

- надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;

- визначити ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;

- спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;

- здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

2. ІНСТРУКЦІЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

2.1. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі – тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Категорії осіб (далі – учасники), для яких проходження тестування є обов'язковим, визначено пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (далі – Постанова).

3. Порядок проведення тестування в центральних та місцевих органах виконавчої влади, в навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях визначається згідно з вимогами пункту 10 Постанови.

4. Графік проведення тестування затверджується керівниками центральних і місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій та розміщується на веб-сайтах.

5. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації розміщують на своїх веб-сайтах за 14 днів до дня проведення тесту-

вання перелік місць його проведення із зазначенням видів тестів і нормативів.

6. Проведення тестування у військових ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до навчальних програм з фізичної культури та з предмета «Захист Вітчизни», рекомендованих або затверджених Міністерством освіти і науки України.

7. Проведення тестування допризовної молоді здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури та з предмета «Захист Вітчизни» для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, рекомендованих Міністерством освіти і науки України.

8. Навчальні заклади, підприємства, установи, організації складають колективну заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі – заявка) за формою, наведеною у додатку 1 до цієї Інструкції, та подають своїм керівникам для формування єдиного списку учасників.

9. Учасники, для яких бажання пройти тестування є добровільним, направляють до місцевих органів виконавчої влади за місцем проживання заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України особисто, поштою або електронною поштою за формою, наведеною у додатку 2 до цієї Інструкції.

10. У заявці зазначаються:

- прізвище, ім'я, по батькові (за наявності);
- стать;
- дата народження;
- документ, що посвідчує особу (серія, номер);
- місце проживання;
- контактний телефон, адреса електронної пошти;
- основне місце навчання, роботи (за наявності);
- спортивне звання (за наявності);

- спортивний розряд (за наявності);
- перелік обраних видів тестів.

До заявки додаються:

- копія документа, що посвідчує особу;
- форма первинної облікової документації № 086-1/о «Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового профілактичного огляду», затверджена Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 10 вересня 2010 року за № 794/18089 (далі – довідка), та/або форма первинної облікової документації № 027/о «Виписка із медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого», затверджена Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14 лютого 2012 року № 110, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 28 квітня 2012 року за № 661/20974 (далі – виписка);
- згода на обробку персональних даних.

11. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації приймають особисті та колективні заявки і формують єдиний список учасників.

12. Керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій у день проведення тестування допускають учасників до його проходження за наявності документа, що посвідчує особу, а також довідки та/або виписки.

2.2. Умови виконання тестування

13. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

14. Після допуску учасника до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера.

15. Учасники тестування враховуються тільки один раз (за місцем роботи, або навчання, або проживання).

16. Учасник не допускається до проходження тестування (припиняє проходження тестування) у таких випадках:

- надання неповних даних у заявці на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

- неподання документів, зазначених у пункті 10 цього розділу;

- погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

17. До початку проведення тестування учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки.

18. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

19. Види тестів і нормативів включають:

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

20. Тестування проводиться протягом двох днів: перший день – на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

21. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати в кожному з видів тестів.

Тестування не може проводитись протягом одного дня. Якщо через виняткові обставини тестування проводиться протягом одного дня, послідовність видів тестів залишається такою самою, що й при дводенному тестуванні. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

22. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

23. Учасники, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

24. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

25. Тестування за видами випробувань проводять судді під контролем комісій з питань проведення щорічного оцінювання, що складаються з представників відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичних спеціалістів, а також представників інститутів громадянського суспільства, зокрема учасників антитерористичної операції, волонтерів (за згодою).

26. Медичний огляд для допуску до проходження тестування здійснюється медичними працівниками з урахуванням результатів медичних оглядів – профілактичних, диспансерних, попередніх або періодичних.

27. У місці проведення тестування центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями формується медичний пункт або забезпечується чергування бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

28. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає:

- визначення стану здоров'я до виконання нормативів;
- надання екстреної (швидкої) медичної допомоги.

2.3. Опис проведення тестування

Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу.

Рівномірний біг і біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.

Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі – ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині.

Перекладина діаметром 2–3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди, або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

4. Підтягування у висі лежачи.

Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф перекладини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги складали пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

З ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання випробовування (тесту).

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування з ривками або з прогином тулуба;
- підборіддя не піднялось вище грифа поперечини;
- відсутність фіксації ВП;
- почергове згинання рук.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мата;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх уперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

7. Ривок гирі.

Для виконання тесту використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2×2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначити випрямлення працюючої руки.

Ривок гирі виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом підіймає гирю вгору до повного випрямлення руки та її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові махи.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі:

- використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, в тому числі гімнастичних накладок;
- наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;
- встановлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;
- виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

- дожимання гірі;
- торкання вільною рукою ніг, тулуба, гірі, руки, що виконує випробовування (тесту).

8. Присід.

Присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

- ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;
- спина рівна, руки складені на грудях;
- присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

9. Біг на 30 м, 60 м, 100 м.

Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м – з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2–4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

10. Човниковий біг 4×9 м.

Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів ($R = 50$ см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5×5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизка.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі:

- якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;
- якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

11. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15–20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначити випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долоньями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються вздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється й утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутність утримання результату протягом 2 с.

12. Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі – ІМТ).

Індекс маси тіла – ІМТ (англ. body mass index – BMI) – величина, що показує рівень відповідності маси людини та її росту, дозволяючи тим самим приблизно визначити, чи є вага недостатньою, нормальною або надлишковою.

Формула для розрахунку індексу маси тіла розроблена бельгійським соціологом і статистиком Адольфом Кетелем ще у 1900-х роках, а результати класифіковані згідно з інтер-

національною класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Показник ІМТ чітко відображає запаси жиру в організмі і може вчасно сигналізувати про його надлишок, ризик розвитку ожиріння та пов'язаних із цим захворювань. Якщо індекс маси тіла є вищим за 25, то це говорить про наявність зайвої ваги, а його перевищення у 35 показників свідчить про ожиріння.

Калькулятор вираховує індекс маси тіла на основі росту і ваги. Результат належить до однієї з категорій, яка і говорить про стан організму.

Певно, всі, хто знаходиться у пошуках різних дієт для схуднення, не раз мріяли про ідеальну вагу свого тіла. Яка ж вага є ідеальною? Ось тут нам допоможе індекс маси тіла (ІМТ) і таблиця співвідношення ваги та зросту.

Формула Кетле для розрахунку ІМТ:

$$\text{ІМТ} = \text{Вага (кг)} / \text{Зріст}^2(\text{м}).$$

Наприклад, маса тіла людини – 60 кг, зріст – 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює:

$$\text{ІМТ} = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7.$$

Оптимальний Індекс Маси Тіла за віком

Вік	Оптимальний ІМТ
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
Старше 65	24–29

Середній бал тесту ІМТ

	ІМТ для чоловіків	ІМТ для жінок
Недостатня (дефіцит) вага	Нижче 20	Нижче 19
Нормальний	20–25	19–24
Зайва вага	26–30	25–30
Ожиріння	31–40	31–40
Важке ожиріння	Більше 40	Більше 40

Статистика багатьох країн показує, що ІМТ у чоловіків вище, ніж у жінок. Крім того, ІМТ вище у людей середнього віку, ніж у молодих і літніх людей.

За допомогою спеціальної таблиці ви можете легко визначити, чи немає в вашому тілі пари-трійки зайвих кілограмів і чи не піддаєтеся ви небезпеці ожиріння. Для цього достатньо знати лише основні параметри свого тіла.

Зріст(м) Вага(кг)	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.40	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
1.45	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
2.00	11	12	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
2.15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Для чого потрібно розраховувати ІМТ?

Недостатня вага тіла може стати причиною виникнення проблем із здоров'ям. А от дефіцит маси у жінок може призвести до порушення менструального циклу, проблем з вагітністю і т. д. Для жінок нормальна вага коливається в межах від 19 до 24. При отриманні результату, що вказує на надлишкову масу тіла, не слід панікувати. Ситуацію можна легко виправити. В цьому вам допоможе правильне та збалансоване харчування, певні фізичні навантаження та гарний настрій, адже стрес негативно впливає на наше здоров'я та красу. Що ж робити, якщо калькулятор вказав, що ви маєте ожиріння? В цьому випадку варто звернутися за допомогою до лікаря.

Як правильно визначити ІМТ?

Ставати на ваги слід вранці, після пробудження та після відвідування туалету. Рекомендовано спорожнити не тільки ваш сечовий міхур, а ще й кишечник. Щодо зросту, то цю процедуру також краще проводити вранці.

3. ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ (ТЕСТИ, НОРМАТИВИ ТА БАЛИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI)

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,
що надають повну загальну середню освіту (16 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв, 1500 м, хв	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
		ж	7,3	8,0	8,48	9,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	12	11	10	9
			240	220	200	180
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	20	18	15	11
			190	175	165	155
3	Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
		ж	16,0	16,5	17,4	18,0
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
		ж	10,8	11,0	11,5	11,9
5	Нахил тулуба вперед з поло- ження сидячи, см	ч	12	10	8	5
		ж	19	17	15	8

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів,
що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Здобувачі вищої освіти (18–20 років) (крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4×9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Особи зрілого віку (21–25 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

Особи зрілого віку (26–30 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	12,4	13,5	14,1	14,3
		ж	11,0	11,3	11,5	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	12	10	8	7
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	210
		ж	190	180	175	165
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	6
		ж	13	10	7	5
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв	ч	30	28	26	24
		ж	45	40	35	30

Особи зрілого віку (31–35 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв, або 12-хвилинний біг, м	ч	12,5	14,2	15,1	15,3
		ж	12,0	12,3	12,45	13,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	2000	1950	1900	1850
			10	8	6	4
	Підтягування у висі лежачи, разів	ж	40	30	20	10
			20	15	12	10
3	Стрибок у довжину з місця, см Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ч	235	225	220	215
		ж	18	14	10	6
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	14	11	8	6
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв	ч	28	26	24	22
		ж	43	39	34	30

4. ОФОРМЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у додатку 3 до цієї Інструкції.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 10 до 20 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір.

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних

балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.

5. Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років) та шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21–70 років) за формою, наведеною у додатку 4 до цієї Інструкції.

6. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

7. Після завершення тестування навчальні заклади, підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з пунктом 19 Постанови за формою, наведеною у додатку 5 до цієї Інструкції.

8. За результатами тестування органи, визначені Постановою, складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у додатку 6 до цієї Інструкції, та подають його Мінмолодьспорту у строк, визначений пунктом 3 Постанови.

Директор департаменту фізичної культури
та неолімпійських видів спорту

М. В. Бідний

**5. ДОДАТКИ ДО ІНСТРУКЦІЇ
ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОХОДЖЕННЯ
ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ (ТАБЛИЦІ)**

до Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (пункт 8 розділу I)

ЗАЯВКА

на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

[illegible]

Керівник (власник) МП

(за наявності)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Додаток 2

до Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (пункт 9 розділу I)

ЗАЯВКА на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать _____ Дата народження _____

Серія та номер паспорта громадянина України/дані свідоцтва про народження _____

Місце проживання _____
(поштовий індекс, область, район, населений пункт, вулиця/
провулок, площа тощо, № будинку/корпусу, № квартири/офіса)

Контактний телефон _____

Електронна адреса _____

Спортивне звання (майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, гросмейстер України, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України)

_____ (у разі наявності)

Спортивний розряд (кандидат у майстри спорту України, перший розряд, другий розряд, третій розряд, перший юнацький розряд, другий юнацький розряд, третій юнацький розряд)

_____ (у разі наявності)

Види тестів	№1	
	№2	
	№3	
	№4	
	№5	

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Відомість проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

[illegible]

Всього виконали учасників:		3 них чоловіків	3 них жінок	
з них за рівнем фізичної підготовленості				
високий				
достатній				
середній				
низький				

Голова комісії/Секретар комісії М.П. _____
(за наявності) (підпис) (ініціали, прізвище)

Дата проведення тестування: ____ 20 ____ р.

Додаток 4

до Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (пункт 5 розділу III)

Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25–21	високий	відмінно
20–16	достатній	добре
15–11	середній	задовільно
10 та менше	низький	незадовільно

Шкала результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21–70 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30–26	високий	відмінно
25–21	достатній	добре
20–16	середній	задовільно
15 та менше	низький	незадовільно

Примітка. Підсумкова оцінка рівня підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних ними за виконання 5 видів тестів на вибір, та додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

Додаток 5

до Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Інформація про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова Херсонська філія

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, державних органах, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування				Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		2	3	4	5	високий		достатній				середній				низький																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
						3	ниж	ч	ж	всього	ч	ж	всього	ч	ж	всього	ч	ж	всього	ч	ж																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
A	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Керівник (власник) М.П. _____ (за наявності) _____ (підпис) _____ (ініціали, прізвище)

Виконавець _____ (підпис) _____ (ініціали, прізвище)

Телефон: _____ Факс: _____ Електронна пошта: _____

6. САМОКОНТРОЛЬ НА САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ

Регулярні заняття фізичною культурою та спортом приводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям студентів як з боку викладача з фізичного виховання чи тренера, так і з боку самого студента, який займається тим чи іншим видом спорту.

Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані і фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість коригувати обсяг розумової праці і відпочинку, час для відновлення, вибирати засоби підвищення фізичної та розумової працездатності, вносити необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя. Отримані дані обов'язково повинні фіксуватися у щоденнику самоконтролю для подальшого аналізу через певні проміжки часу: на початку і наприкінці місяця, семестру, навчального року. Основні вимоги: проведення проб і тестування необхідно проводити в одні і ті ж години доби, за 1,5–2 години до і після вживання їжі.

Як правило, кількість показників самоспостереження не повинна перевищувати двадцяти і бути не меншою 5–8. Інформативність показників залежить від виду спорту, системи навчально-тренувальних занять. Хто займається циклічними видами спорту (бігом, плаванням, лижними гонками, велоспортом), важливі акцентовані спостереження за частотою

серцевих скорочень, артеріальним тиском, життєвою ємністю легенів, витривалістю.

Тим, хто займається ациклічними видами спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, єдиноборства тощо), необхідно також слідкувати за масою тіла, розвитком силових якостей тощо.

Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні і суб'єктивні.

До об'єктивних показників відносять ті, які можна оцінити і визначити кількісно, що дуже важливо для спостереження за динамікою: антропометричні дані, показники фізичного розвитку, підготовленості, функціонального стану.

До суб'єктивних показників слід віднести оцінку самопочуття, настроїв, сон, апетит, больові відчуття, які раніше не були помічені, їх стислі характеристики знаходяться в межах «погано», «задовільно», «добре» та оцінюються за п'ятибальною шкалою.

Студентам, які займаються фізичним вихованням за навчальною програмою або самостійно з метою оздоровлення, рекомендований набір суб'єктивних показників, що не є заборонаю на збільшення їх кількості. До них слід віднести: самопочуття, сон (години), апетит, пульс за 1 хвилину, маса (вага в кг), порушення режиму (так, ні), больові відчуття, спортивні результати.

Самоспостереження проводяться щоденно, крім параметрів «спортивні результати». Консультація, отримана у тренера, викладача з фізичного виховання, медичного працівника кафедри фізичного виховання, може набагато розширити можливості самоспостереження, самооцінки, самоконтролю.

Самопочуття – інтегральний показник стану організму. Методично правильно побудовані заняття фізичними вправами викликають самопочуття, яке можна кваліфікувати як хороше: ви бадьорі, життєрадісні, сповнені бажання вчитися,

веселитися, максимально працездатні. Погане самопочуття настає внаслідок використання форсованих фізичних навантажень, проведення занять без урахування умов побуту, стану здоров'я і багатьох інших моментів. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: «добре», «задовільне» (деяка млявість, невеликий занепад сил), «погане» (помітна слабкість, пригнічений стан, головний біль, запаморочення).

Сон. У щоденнику позначається кількість годин, яку ви проспали протягом доби, і характер сну: міцний, переривистий, наявність сновидінь. Важливо вказати достатність сну (виспались ви чи ні). Якщо наявні порушення сну часто, потрібно з'ясувати їх причину (перевтома, негативні умови для сну тощо) та усунути їх.

Апетит відзначається в щоденнику самоконтролю як нормальний, знижений і підвищений.

Бажання займатися фізичними вправами. Якщо ви не хочете тренуватися, а іноді відчуваєте й огиду до занять фізичними вправами, то це є ознакою явної перевтоми після попередніх занять. Бажання займатися записуйте в щоденнику такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання, огида до занять.

Пульс – інформативний і доступний показник стану серцево-судинної системи. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, розміщеній трохи вище зап'ястя на внутрішньому боці руки, на скроневій або сонній артеріях, розміщених відповідно на скроні або на шиї спереду, збоку від гортані. Порахуйте кількість ударів за 15 с, потім помножте отриману цифру на 4 і отримаєте кількість серцевих ударів на хвилину.

У стані спокою (сидячи) у чоловіків пульс у нормі становить близько 70 ударів на хвилину, а у жінок – 75 ударів. Внас-

лідок занять фізичними вправами може статися зменшення пульсу до 50–60 ударів на хвилину.

Для оцінки стану серцево-судинної системи можна використовувати ортостатичну пробу, виконуючи яку необхідно порахувати пульс у положенні лежачи, заздалегідь полежавши 3–5 хвилин. Потім швидко встати і знову порахувати пульс. По мірі зростання тренованості різниця між першою і другою величиною повинна зменшуватися.

Рекомендується також застосовувати тест, запропонований М. М. Амосовим. Порахувати пульс у положенні стоячи. Виконати 20 присідань протягом 30 секунд. Знову порахувати пульс. Збільшення кількості ударів менше, ніж на 25 % від початкового рівня, свідчить про добрий стан серцево-судинної системи, до 50 % – задовільний, до 75 % і вище – незадовільний.

Пульс у нормі здорової людини ритмічний, хорошого наповнення і напруження.

Будь-яка фізична робота викликає прискорення пульсу:

- легка – до 130 уд./хв;
- середньої важкості – 140–170 уд./хв;
- важка – 170–200 уд./хв;
- дуже важка – більше 200 уд./хв.

За хорошої фізичної форми частота серцевих скорочень після фізичної праці, занять фізичними вправами, спортивного тренування через 3–5 хв не повинна перевищувати вихідний рівень більше, ніж на 10–15 %.

Артеріальний тиск (АТ) – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу.

Діяльність серця характеризується почерговим скороченням і розслабленням серцевого м'яза. Скорочення серця називається **систолою**, розслаблення – **діастолою**.

Тиск у момент систоли називають **систоличним**, або максимальним, у момент діастоли – **діастолічним**, або мінімальним. Визначається тиск у міліметрах ртутного стовпчика і записується: у чисельнику ставлять величину максимального тиску, у знаменнику – мінімального (наприклад, 120/80 мм рт. ст.).

Для визначення **частоти дихання (ЧД)** необхідно покласти долоню лівої руки між грудною кліткою і діафрагмою. Рахувати рухи протягом 30 с, а потім отриману цифру помножити на 2. Нормальна частота рухів у спокої — 16–20 на хвилину, у жінок на 1–2 цикли більше. Треновані люди дихають рідше – 8–12 циклів на хвилину.

Під час м'язової роботи частота дихання збільшується. У спортсменів, наприклад, вона сягає 36–45; у плавців – 28–36; у веслувальників – 20–28. У спортивній практиці мали місце випадки, коли частота дихання сягала 75 циклів на хвилину.

Останнім часом, у зв'язку із захопленням молоді атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом, армрестлінгом, гирьовим спортом та іншими силовими видами спорту необхідно звернути увагу на те, що амплітуда дихальних рухів знаходиться у зворотній відповідності до розвитку м'язів, які виконують дихальні рухи. Атлети, що нарощують надмірно велику масу м'язів, як правило, відзначаються невеликими дихальними об'ємами. Напроти, спортсмени, м'язи яких не такі масивні, мають значно більшу амплітуду дихальних шляхів. У зв'язку з цим, **займаючись видами атлетизму, не слід забувати про розвиток функцій дихальної системи, для чого необхідно ширше використовувати легкоатлетичні вправи, плавання та інші циклічні види спорту.**

Людина не може існувати без кисню. Від нього залежить діяльність всього організму. Кисень потрібен для утворення енергії, яка необхідна для виконання різних видів рухової

активності. Дихальна (респіраторна) система надсилає кисень в організм і виводить з нього надлишок діоксиду вуглецю (CO_2).

Уявлення про функціональний стан дихальної системи та про здатність організму протистояти браку кисню дають проби Штанге і Генчі.

Проба Штанге – довільна затримка дихання на вдиху. Після 5 хвилин відпочинку сидячи зробити 2–3 глибокі вдихи і видихи, а потім, зробивши глибокий вдих, затримати дихання. При цьому рот має бути закритий, а ніс затиснутий пальцями. Замірюється час від моменту затримки дихання до його припинення. Середнім показником є здатність затримати дихання на вдиху на 65 с. При захворюванні чи перевтомі цей показник може зменшитися до 30–35 с.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху. Найбільш цінні показники дає затримка дихання після повного швидкого видиху, яка характеризує стійкість організму до кисневого голодування. У студентів основного навчального відділення:

«погано» – менше 15–20 с (свідчення про наявність порушень в організмі);

«задовільно» – від 20 до 40 с;

«добре» – від 40 до 60 с;

«відмінно» – від 60 с і більше.

Життєва ємність легенів (кількість повітря, видихнутого при максимально глибокому вдиху). Визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) проводиться за допомогою спеціального приладу – **спірометра**. Дослідження проводиться тричі, враховується максимальний результат.

Для того щоб оцінити отриманий результат, необхідно величину ЖЄЛ порівняти з так званою належною величиною ЖЄЛ. Розрахувати її можна за формулою Людвіга:

ЖЄЛ для чоловіків = $40 \times \text{зріст (см)} + 30 \times \text{масу (кг)} - 4400$;

ЖЄЛ для жінок — $40 \times \text{зріст (см)} + 10 \times \text{масу (кг)} - 3800$.

Перевищення фактичної величини ЖЄЛ відносно належної свідчить про високий функціональний стан легенів. Зниження ЖЄЛ більше, ніж на 15 %, свідчить про наявну патологію легенів.

У здорових нетренованих молодих чоловіків ЖЄЛ вважається нормою 3000–4500 мл, у жінок – 2500–3500 мл. З віком ЖЄЛ знижується. Так, якщо величина ЖЄЛ у 20-річних жінок становить 3500 мл, то у 55-річних – 2500 мл.

Величина цього показника залежить також від загального стану здоров'я, тривалості і спрямованості занять. У бігунів-любителів, а також у осіб, які займаються циклічними видами спорту та іншими вправами, що розвивають витривалість, величина ЖЄЛ у чоловіків досягає 5000 мл і близько 4000 мл у жінок. У спортсменів, що тренуються на витривалість, реєструються найбільші величини ЖЄЛ: до 8000 мл у чоловіків та до 5000 і більше мл у жінок.

Після невеликих фізичних навантажень показники ЖЄЛ, потужності форсованого вдиху і видиху можуть залишитися без змін або дещо підвищитись чи зменшитись. Після інтенсивного і великого навантаження ЖЄЛ може знижуватися в середньому на 200–300 %, а надвечір відновитися до вихідних показників. Зниження ЖЄЛ у студентів, які займаються фізичною культурою, більше ніж на 300 мл спостерігається лише при дуже великих фізичних навантаженнях. Якщо ЖЄЛ не досягає вихідних показників на наступний день після тренувальних занять, це може свідчити про надмірні фізичні навантаження.

Життєвий індекс визначається із співвідношення

$$\frac{ЖЄЛ(мл)}{маса(кг)}.$$

У нормі для чоловіків він дорівнює 60 мл на 1 кг маси (для тих, хто займається спортом, 55–60 мл/кг). Якщо цей по-

казник у чоловіків виявиться менше 60 мл/кг, а у жінок менше 50 мл/кг, то це свідчить про недостатність ЖЄЛ або надмірну масу тіла.

Тренувальні навантаження під час занять фізичними вправами і порушення режиму разом з іншими показниками дають можливість пояснити різні відхилення у стані організму.

Больові відчуття – біль у м'язах, головний біль, біль у правому або лівому боці і в ділянці серця можуть виникати внаслідок порушення режиму тренувань, при загальній стомлюваності або при форсуванні тренувальних навантажень. Виникнення больових відчуттів у м'язах новачків – явище закономірне на першому етапі тренувальних занять. Разом з тим у кожному випадку необхідно звернутися до лікаря.

Спостереження за спортивними результатами є важливим компонентом самоконтролю. Вони надають можливість оцінити правильність застосування засобів і методів тренувального процесу і можуть виявити додаткові резерви для підвищення фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

Фізичні здібності в процесі правильного організованого багаторічного тренування повинні поліпшуватись. Ефект тренування можна оцінити за допомогою тестування. Дуже важливо правильно користуватися тестами для визначення ефекту спеціальних тренувань для розвитку фізичних якостей. Наприклад, після серії силових тренувальних занять бажано вимірювати свої силові показники. Після занять, направлених на розвиток швидкісних якостей – показники швидкості, тощо. Отримані результати тестування необхідно вносити у щоденник самоконтролю.

Необхідно знати, що ефект вужьконаправленого фізичного тренування повинен явно проявлятися уже після 8–10 тренувальних занять.

Контроль за зміною показників фізичної підготовленості

Показник	Вихідні дані	Місяці											
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Сила													
Витривалість													
Швидкість													
Гнучкість													
Спритність													

Силові показники вимірюються за допомогою кистьового та станового динамометрів, а також результатів різних швидко-силових вправ. Це стрибок угору з місця, метання предметів з різних положень, силові вправи з державних тестів і нормативів перевірки фізичної підготовленості населення України тощо.

Силову витривалість можна перевіряти за допомогою виконання вправи у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги на кількість разів без урахування часу, на паралельних брусах, піднімання тулуба в присід із положення лежачи на спині протягом 1 хв тощо. Це залежить від того, яку групу м'язів ми хочемо перевірити.

Швидко-силові якості можна перевіряти за допомогою виконання вправи у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги протягом 30 с, піднімання тулуба в присід протягом 30 с тощо. Це залежить від того, яку групу м'язів ми хочемо перевірити (м'язи плечового пояса чи живота).

Рівень розвитку **швидкості рухів** можна виміряти за допомогою теппінг-тесту (максимальна частота рухів кисті). Методика його виконання така: взяти чистий аркуш паперу, покласти його на стіл і намалювати два квадрати 20×20 см. Кисть з олівцем або кульковою ручкою розмістити над першим квадратом. Зап'ястя кисті притиснуте до столу, а інша рука утримує папір. За секундоміром протягом 10 с необхід-

но з максимальною частотою в будь-якому порядку в межах першого квадрата ставити крапки. Потім те саме виконати в межах другого квадрата. Підрахувавши кількість крапок у першому і другому квадратах, записуємо в щоденник самоконтролю кращий результат. Хорошим показником вважається 75 крапок протягом 10 с.

Швидкість реакції вимірюється таким чином. Партнер стоїть перед тим, кого обстежують, і вертикально тримає сантиметрову лінійку за верхній її кінець. Той, хто обстежується, розміщує великий і вказівний пальці (відстань між ними 5 см) під нижньою, нульовою, позначкою лінійки, яка знаходиться між пальцями. Партнер, який тримає лінійку, відпускає її. Обстежуваний у цей час повинен якомога швидше схопити її двома пальцями. Час реакції визначається тією відстанню, на яку встигає опуститися лінійка. Руку того, хто обстежується, потрібно фіксувати, притиснувши зап'ястя до стола або якогось іншого упору.

Гнучкість вимірюється в лінійних або кутових одиницях. Щоб визначити ступінь нахилу тулуба вперед, потрібно стати на лаву і повільно нахилитися вперед, при цьому ноги у колінних суглобах не згинати. Вимірюється відстань від рівня підшви до кінця середнього пальця рук. Якщо пальці рук не дістають до рівня лави (підшви), величина гнучкості визначається знаком «мінус», якщо опускається нижче, то «плюс».

Використовують ще й інший спосіб вимірювання гнучкості. Необхідно накреслити на підлозі лінію АВ і перпендикулярно до неї розмітку в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20–30 см, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між

колінами долоньями донизу. Два партнери утримують ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі. Результат тестування – позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінних суглобах, спроба не зараховується. Для студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації нормою вважається 15 см для чоловіків і 20 см для жінок.

Рухливість у суглобах може бути оцінена і в процесі виконання вправ, направлених на розвиток гнучкості (Платонов В.М., 1988, 2004). При цьому вправи можуть носити як загальний, так і спеціальний характер.

При виконанні загальних вправ необхідно виконувати різні згинання, розгинання, приведення, відведення, ротації, які вимагають високого рівня рухливості в суглобах.

Витривалість можна визначати різними методами – як прямими, так і непрямыми. До перших належить довготривала робота на велоергометрі, біг по доріжці третбану, біг на стадіоні тощо. Непрямим методом оцінюється витривалість шляхом вимірювання часу подолання певної дистанції.

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ, 2006. – 44 с.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 р. Режим доступу: <https://my.gov.ua>

3. Інструкція про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. – Київ, 2016. – 20 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Т.1. – К. : Олімпійська література, 2003. – 423 с.

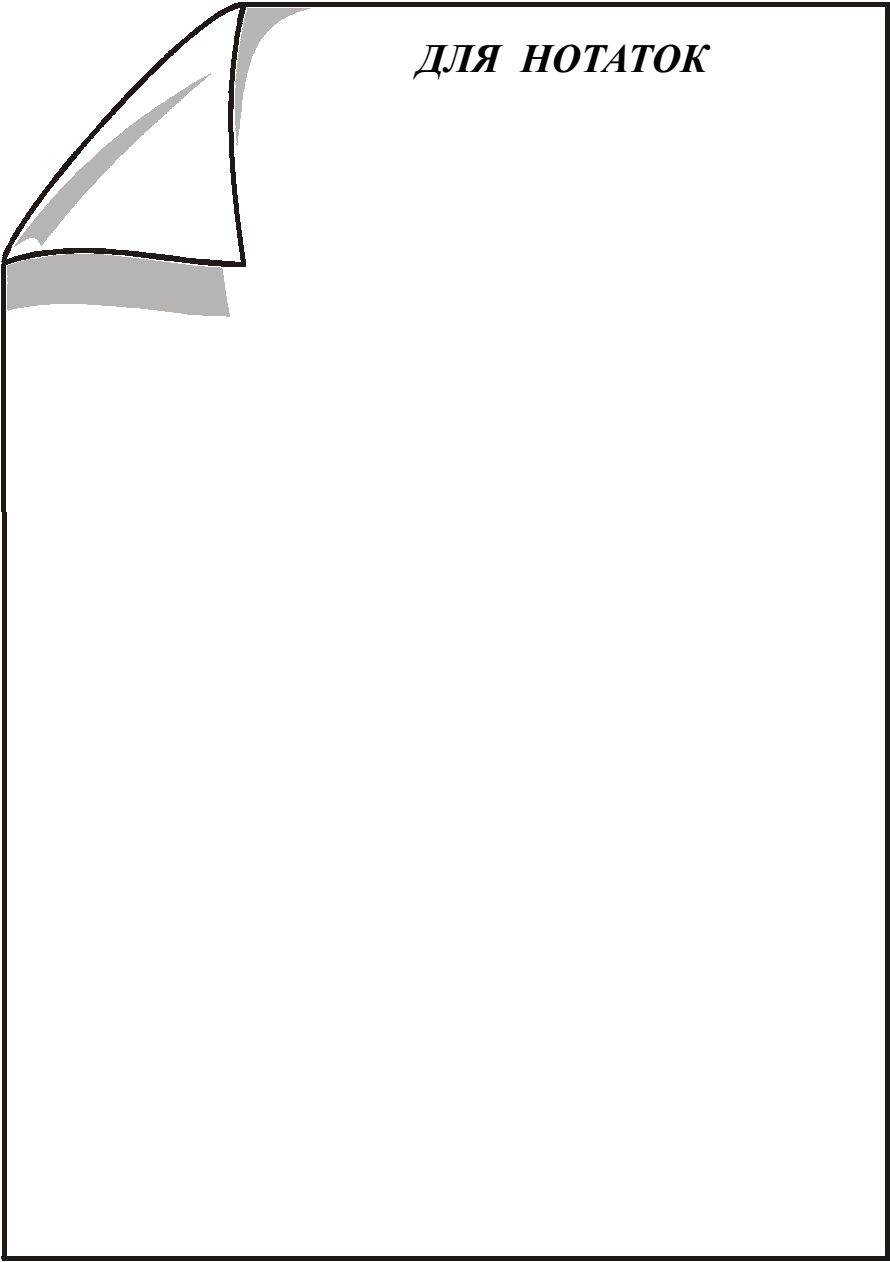
5. Магльований, А. В., Матяшков, В. С. Засоби і методи самостійних занять фізичними вправами. – Львів, 1990. – 32 с.

6. www.ukr_health.net/kimt/

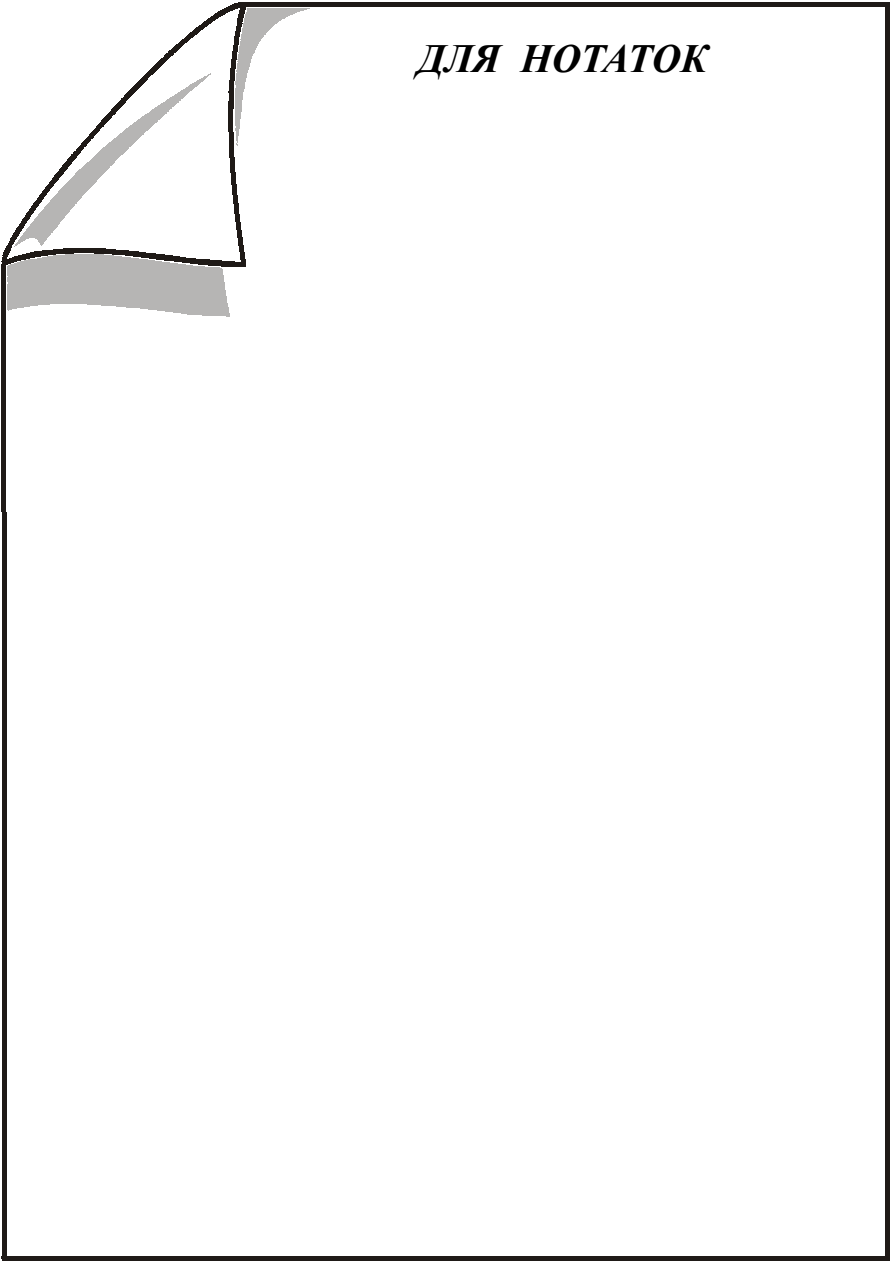
7. www.svitdiet.com.ua/index-masy-tila/

ЗМІСТ

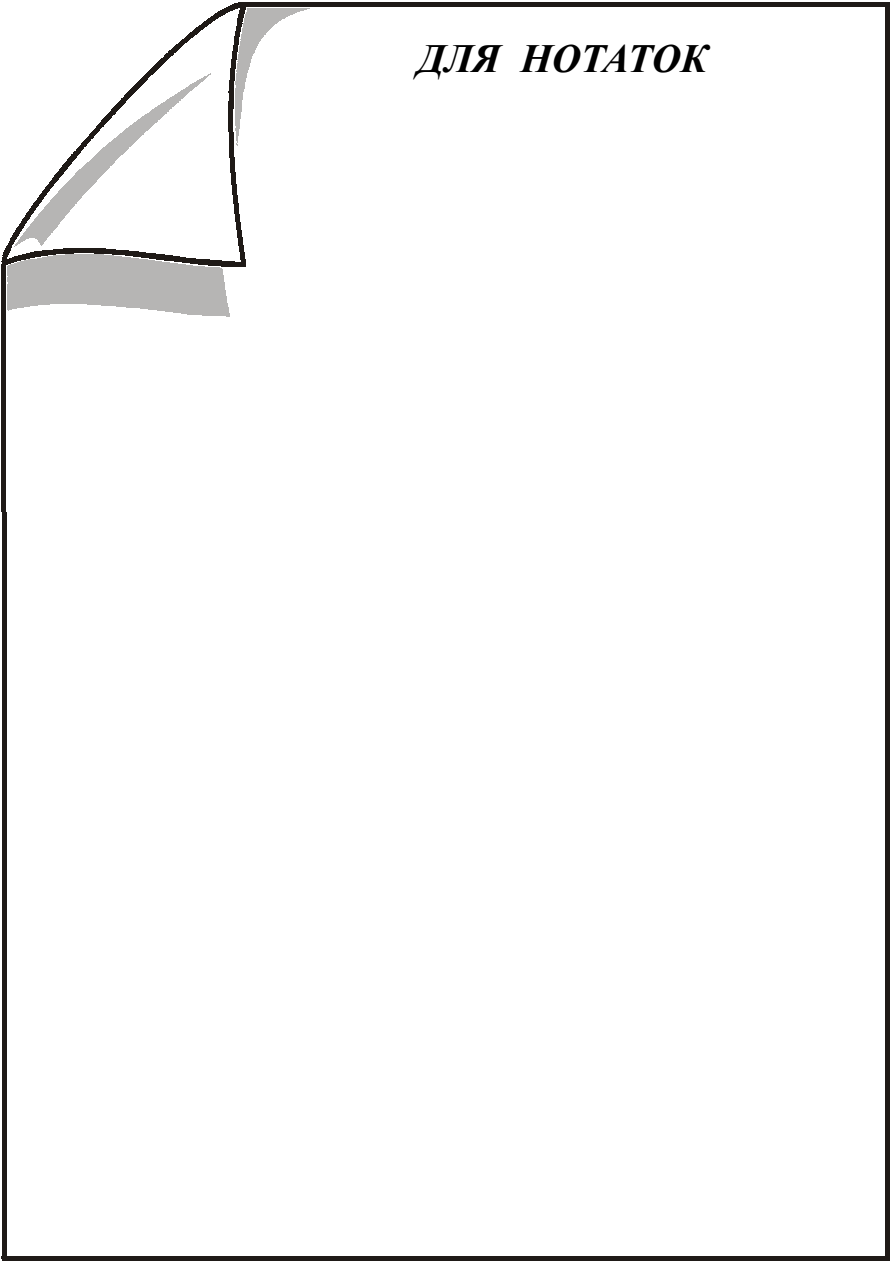
Вступ	3
1. Положення про організацію проведення щорічного тестування	7
2. Інструкція про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України	8
2.1. Організація проведення тестування	8
2.2. Умови виконання тестування	10
2.3. Опис проведення тестування	13
3. Види випробувань (тести, нормативи та бали оцінювання фізичної підготовленості).....	24
4. Оформлення результатів проведення тестування.....	27
5. Додатки до Інструкції про організацію проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості (таблиці)	28
Додаток 1	29
Додаток 2	30
Додаток 3	32
Додаток 4	34
Додаток 5	35
6. Самоконтроль на самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях	36
7. Рекомендована література	47



ДЛЯ ЗАДАТОК



ДЛЯ ЗАДАТОК



ДЛЯ ЗАДАТОК

Навчальне видання

СМІРНОВА Ірина Миколаївна

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(методичні вказівки, інструкції
щодо організації та проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості
здобувачів вищої освіти)**

Комп'ютерне складання та верстання *В. В. Москаленко*

Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,0. Тираж 100 прим. Вид. № 22. Зам. № 1304-24.

Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54025

E-mail : publishing@nuos.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.